

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 19
С.Б.Белухина

МЕНЮ
17.05.2024г.

№ технологиче ской карты	Наименование блюда	1-3х лет											3-8 ми лет										
		Выход	Витамины B1	Витамины B2	Витамины A	Витамины D	Ca	P	Mg	Fe	K	F	Выход	Витамины B1	Витамины B2	Витамины A	Витамины D	Ca	P	Mg	Fe	K	F
	Завтрак																						
№165	Запеканка из творога	90	0,06	0,15	0,03	0,0259	142	179,9	8,056	0,075	33	0,002	110	0,08	0,2	0,040	0,026	143	182,3	26,1	0,195	36	0,004
№ 73	Соус молочный сладкий	40	0,254	0,162	0,02	0,032	138	102	6,84	0,5	25	0	40	0,168	0,18	0,02	0,032	129,04	107	6,13	0,5	25	0
т/к №20	Кофейный напиток с молоком	180	0,042	0,028	0,04	1,023	8	23,2	8,6	0,123	37,5	0	200	0,034	0,036	0,05	1,02	9,463	25,7	17,1	0,5425	41,3	0
№ 75	Бутерброд с сыром	45	0,045	0,045	0,015	0	95,8	63,2	7,8	0,73	0	0	60	0,05	0,05	0,017	0	96,8	65,4	17,4	0,703	0	0
		355	0,401	0,385	0,105	1,0809	383,8	368,3	31,296	1,428	95,5	0,002	410	0,332	0,466	0,127	1,078	378,3	380,4	66,73	1,9405	102,3	0,004
	Второй завтрак:																						
	Сок	150	0,015	0,015	123	0	10,5	10,5	6	2,1	180	0	200	0,02	0,02	142,6	0	14	14	8	2,1	196	0
		150	0,015	0,015	123	0	10,5	10,5	6	2,1	180	0	200	0,02	0,02	142,6	0	14	14	8	2,1	196	0
	Обед																						
№ 169	Салат "Витаминный"	40	0,126	0,006	60,2	3,56	8,90	0	0	0,18	0	0,11	60	0,008	0,008	75,2	3,76	9,2	0	0	0,18	0	0,12
№ 170	Свекольник	150	0,906	0,045	0,894	0,2659	219,87	114,3	39,2	2,6	38,1	0,36	200	0,08	0,06	1,23	0,2659	268,80	140,8	121,2	2,5	83,4	0,67
т/к 200	Каша пшеничная рассыпчатая	110	0,726	0,006	254	2,56	6,90	0	0	0,18	0	0,14	120	0,008	0,008	267	2,56	18,4	0	0	0,18	0	0,42
т/к 201	Биточки рубленые из птицы	60	0,96	0,045	0,894	0,2659	8,87	0	0	0,6	0	0,56	70	0,08	0,06	1,23	0,266	9,80	0	0	0,6	0	0,57
т/к 201/1	Соус томатный с овощами.	10	0,001	0,04	0,007	0,45	0,87	0	0	0,485	0,028	0,011	15	0,002	0,06	0,009	0,59	0,96	0	0	0,034	0,033	0,014
№ 175	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	0	0,498	28,24	2,20	1,80	0,47	55,9	0,014	180	0	0	0	0,498	30,01	2,48	1,97	0,47	125,2	0,017
№ 176	Хлеб ржаной	40	0,072	0,032	0	0,0125	14	0	0	1,56	0	0	50	0,09	0,04	0	0,0125	17,50	0	0	1,56	0	0
		560	0,127	0,04	315,995	7,1623	287,65	116,5	41	4,995	38,128	1,195	695	0,002	0,06	344,66	7,3624	354,67	143,28	123,17	4,454	208,633	1,811
	Полдник.																						
№ 177	Молоко кипяченое	180	0,14	0,225	52	2,3698	237	0	0	0,15	0	0,124	200	0,072	0,27	62	2,3698	240	0	0	0,15	0	0,164
т/к № 140/01	Бутерброды с джемом или повидлом	50	0,06	0,03	32	2,236	12,9	65	13,7	1,65	32,6	0	60	0,084	0,042	34	2,236	13,9	75	39,2	1,65	60,6	0
		230	0,2	0,255	84	4,6058	249,9	65	13,7	1,8	32,6	0,124	260	0,156	0,312	96	4,6058	253,9	75	39,2	1,8	60,6	0,164
	Ужин.																						
181/01	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	160	0,262	0,489	0,032	1,695	60	201	44,1	1,63	69,2	0,025	200	0,562	0,491	0,04	1,795	75	258	55,1	1,63	73,45	0,005
№ 183	Чай с лимоном	200	0	0	11	0	59,2	3,65	2,02	0,288	17,6	0,089	200	0	0	13	0	78,6	4,06	2,24	0,288	19,5	0,221
№ 182	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0,21	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0,23	0	0	0	0	0	0
		400	0,262	0,489	11,032	1,905	119,2	204,65	2,02	1,918	86,8	0,114	450	0,562	0,591	13,04	2,025	153,6	262,06	2,24	1,918	92,95	0,226
в за день		1610	0,8	0,9	450	10	801	700	80	10	400	1,4	1755,0	0,9	1	500	10	901	800	200	10	600	2,0